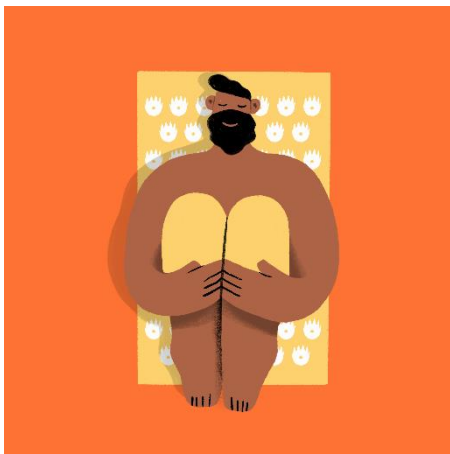


## **15. März 2023 – Tag des Rückens Wie die ShaktiMat bei Rückenschmerzen helfen kann**

Fast jeder von uns leidet mindestens einmal im Leben unter einem langanhaltenden Rückenschmerz. Die gute Nachricht ist: Ungefähr 85% der Menschen erholen sich nach einigen Monaten wieder komplett davon – aber eben nicht alle. Für sie können einfache Aktivitäten wie das morgendliche Aufstehen oder das Anheben von Einkaufstüten zur Herausforderung werden.

**ShaktiMat,  
das Original,  
wird 16!**

Laut Statista sind Rückenschmerzen die „wichtigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Beinahe jeder dritte Erwachsene hat öfter oder ständig Rückenbeschwerden“<sup>1</sup>. Dass Rückenschmerzen die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankschreibungen in Deutschland sind, das bestätigt auch eine Studie der Krankenkasse DAK. Scheinbar leidet also unsere Gesundheit unter unserem modernen Lebensstil, der oft mit Jobs im Sitzen oder viel beruflichem Stress zu tun hat.



Grundsätzlich gilt: **Jeder Körper hat Selbstheilungskräfte**, dafür braucht es weder Tabletten noch Spritzen von der Ärzt:in. Rückenkräftigender Sport – wie zum Beispiel Schwimmen oder Yoga – ist empfehlenswert, aber auch die Nutzung der ShaktiMat kann vorbeugen oder Schmerzpatient:innen helfen.

Die Gründe für die Selbstheilung mit der Akupressurmatte lässt sich einfach erklären und nachvollziehen, so Physiotherapeut Sascha Siebenäuger: „Wer aufgrund von Rückenschmerzen nicht mehr gerade stehen kann, geht in eine gebückte Schonhaltung. Man versucht den Schmerz zu kompensieren, was wiederum mehr Muskulatur-Aktivität erfordert und zu Verspannungen führen kann. Die Übungen mit der ShaktiMat greifen in dieser Phase ein, weil man seine Muskulatur bewusst und achtsam von einer angespannten Position in eine entspannte Position bringt.“

Des Weiteren erklärt Sascha Siebenäuger, dass durch die durchblutungsfördernden Eigenschaften Wärme im Rücken entsteht und somit der Stoffwechsel angeregt werden kann. Das fördere auch den Auf- und Abtransport von physiologischen Stoffen. Vor allem aber wirke die Entspannungsmatte, weil die Betroffenen von sich aus aktiv werden. Sascha Siebenäuger: „Eine der größten Erfolgchancen, Schmerzen zu lindern, ist die Eigenaktivität und der Glaube an Besserung.“ Außerdem regeneriert sich der Körper während des Schlafes mit Hilfe der ShaktiMat eher und habe damit die besten Voraussetzungen, um eine Schmerzlinderung zu bewirken.

**So funktioniert die ShaktiMat:** Am besten mit freiem Oberkörper auf die Matte legen (Tipp für Anfänger:innen: mit einem dünnen T-Shirt üben). Nach 20-40 Sekunden beginnt der Körper die beanspruchten Bereiche stärker zu durchbluten, ab Minute 2-4 fängt die Haut an zu kribbeln und erwärmt sich stark, nach circa 6-20 Minuten entspannen sich die Muskeln und der Körper fühlt sich leicht an. Viele Anwender:innen schlafen in dieser Phase ein.

<sup>1</sup> <https://de.statista.com/themen/1364/rueckenschmerzen/>



Geschäftsführer Glynn Ryland (links) und Stephanos Pantelas (rechts)

Die ShaktiMat lässt sich einfach in den Alltag integrieren. Sie hilft den Rücken zu entspannen und ganz nebenbei noch das eigene Leben bewusst zu entschleunigen und neue Energie zu tanken – **und das schon seit 16 Jahren!** Im Alter von 21 Jahren verließ der eigentliche Unternehmensgründer Om Mokshananda seine Heimat Schweden und kündigte seinen Job als Massagetherapeut. Er reiste nach Indien und entdeckte, nach einem Studium der ayurvedischen Heilkunst, sein Interesse für die uralten indischen Nagelbretter. So wurde die ShaktiMat geboren. Om Mokshananda und seine Mutter Nadine haben die ShaktiMat im Jahre 2007 in Schweden eingeführt und seit 2017 gibt es das Unternehmen auch in Deutschland, Österreich, Frankreich, Portugal und Spanien.

**Produktinformationen:**

- ShaktiMat Akupressurmatte „Light“ für Einsteiger – Gelb, 66 €
- ShaktiMat Akupressurmatte – Orange, Grün, Lavendel, 66 €
- ShaktiMat Akupressurmatte „Profi“ für Fortgeschrittene – Indigo, 66 €
- ShaktiMat Akupressurmatte „Premium“ – Schwarz, 76 €
- ShaktiMat Akupressurkissen – in verschiedenen Farben & Intensitäten, 46 €

**Über ShaktiMat**

Im Alter von 21 Jahren verließ der eigentliche Unternehmensgründer Om Mokshananda seine Heimat Schweden und kündigte seinen Job als Massagetherapeut. Er reiste nach Indien und entdeckte, nach einem Studium der ayurvedischen Heilkunst, sein Interesse für die uralten indischen Nagelbretter. So wurde die ShaktiMat geboren. Das Wort „Shakti“ kommt aus dem Sanskrit und steht für die weibliche Urkraft. Denn jede ShaktiMat wird in aufwendiger Handarbeit in Indien zum Großteil nur von Frauen produziert – unter fairen Arbeitsbedingungen: Alle Mitarbeiterinnen erhalten faire Gehälter, bezahlten Urlaub, Lohnfortzahlung im Krankheitsfall und eine Krankenversicherung. Om Mokshananda und seine Mutter Nadine haben die ShaktiMat im Jahre 2007 in Schweden eingeführt und seit 2017 gibt es das Unternehmen auch in Deutschland, Österreich, Frankreich, Portugal und Spanien (kein Versand auf die Inseln).